

## Millal on laps liiga haige, et lasteaeda minna

Lasteaia-eas on tavaline, et lapsed haigestuvad sageli, eriti sügistalvisel perioodil. Sagedasemad haigused on erinevad hingamisteede ja seedekulgl viirusnakkused, silma- ja kõrvapõletikud, laste lööbelised nakkushaigused. Lastel esineb tihti ka allergiat ja parasiite.

**Esimest aastat lasteaeda tulnud lapsed võivad põdeda väga sageli, isegi 6-8 korda aastas.** See on täiesti loomulik, sest uue keskkonna ja elurütmiga harjumine tekitab stressi ning ühtlasi puutuvad lapsed äkki kokku palju suurema hulga erinevate mikroorganismidega, millega kohanemine võtab aega.

Allpool on ära toodud põhimõtted, mille alusel hinnata, millal peab leidma võimaluse lapse koju jätmiseks ning mõned näited, mil võib justkui haige laps siiski lasteaias käia.

Enamik sesoonseid haiguseid (nõ külmetushaigused) on viiruste tekitatud. Kuna viirushaiguste jaoks spetsiifiline ravi puudub, peab inimese immuunsüsteem ise haigusega toime tulema. Arstid ütlevad selle kohta, et haigus tuleb läbi põdeda. Organismis toimub sel ajal mitmeid protsesse haigustekitajatega võitlemiseks ja haiguse kulu mõjutamiseks. Seepärast on väga tähtis anda lapsele piisavalt rahu, et organism saaks kogu energia suunata haigusest kiiresti ja tüsistusteta jagu saamisele. Ravi on üksnes sümptomite leevendamine.

### Miks peaks haige laps koju jääma?

- **Halb enesetunne** – haigusega kaasnevad sümptomid nagu palavik, valu, nõrkus, äge köha ja nohu, iiveldus või oksendamine jm on kõik nii üksikult kui kombineeritult lapsele piisavalt kurnavad, et tema enesetunnet halvendada. Miks peaks laps lisaks kulutama veel energiat aktiivsele õppetööle, mängule ja liikumisele, kui ta võiks kodusel režiimil säästa energiat ja puhata täpselt siis ja nii palju, kui enesetunde paranemiseks vajalik on?
- **Kiirem paranemine** – organismil on endal üsna head mehhanismid haigustega toimetulemiseks, kuid ta vajab nende mobiliseerimiseks muuhulgas palju energiat. Seepärast ongi haigestumisel oluline haigele puhkust anda, et seda energiat muu, antud hetkel vähemtähtsa peale, ära ei kulutataks. Nii kindlustame haigusest kiirema ja täielikuma paranemise ning vähendame tüsistuste ohtu (haigusest nõrgestatud organism võib saada lisaks muid viiruslikke või bakteriaalseid nakkuseid).
- **Nakkusoht** – mitte vähetähtis pole fakt, et enamik sesoonseid haigusi on nakkavad. Ägedate viirusnakkuste põdejad on nakkusohtlikud peiteperioodi lõpust kuni 7-14 päeva haiguse algusest. Olenevalt sümptomite ägedusest on laps eriti nakkusohtlik just haiguse esimesel nädalal. Nakkusohu tõttu tuleb koju jääda ka lööbeliste lastenakkuste korral vastavalt arstilt saadud juhtnõoidele ning parasiitnakkuse korral kuni ravi ja kaasnevate hügieenitoimingute läbimiseni.

**Rusikareegel on, et haige laps tuleb koju jätta pigem haiguse alguses, säästes oma last kurnatusest ja kiirendades paranemist ning vältides teiste laste nakatumist, kui oodata haiguse ägestumist ja tüsistuste teket, mil kokkuvõttes kujuneb lapse tervisele tekkinud kahju ja lapsevanema kaotatud tööpäevade hulk suuremaks.**

## Millised on need haigusseisundid, mille korral laps peaks koju jääma?

- **Palavik.** Kehatemperatuuritõus kaasneb paljude viirushaigustega, aga ka bakteriaalsete põletikega. Arvestades, et palavik võib olla algava haiguse esimene ja ainus tunnus ning et sellega kaasneb enamasti kehva enesetunne, **tuleb palavikus laps kohe koju jätta.** Palavikuga kulgeva haiguse korral peaks lasteaiaaegne laps tuppä jääma veel 2-3 päevaks peale temperatuuri normaliseerumist.
- **Valu** on organismipoolne signaal sellest, et kuskil on midagi valesti: kas on põletik, vigastus või häire. Seepärast tuleb lapse valu alati tõsiselt võtta ja püüda välja selgitada selle põhjus. Lastel esineb sagedamini viiruslike haigustega seotud kurgu-, kõrva- ja kõhuvalu ning traumadega seotud valusid. Tähelepanu tuleb kindlasti pöörata ka psühhosomaatilisele kõhuvalule, mille põhjuseks võib olla hirm, mure, kiusamine jm stressi tekitavad emotsioonid. Ägedat kõhuvalu võivad tekitada ägedad kõhukoopa põletikud, mis vajavad kirurgilist ravi. **Valudes last lasteaeda ei tooda!**
- **Vesine nohu, kriipiv kurguvalu ja kinnine kõha** on algava viirushaiguse tunnused. Kuna viirushaigused on kõige nakkavamad peiteperioodi lõpus ja haiguse esimestel päevadel, **tuleks koju jätta just eelnimetatud sümptomitega laps.**
- **Paksu, roheka ninaeritisega ning lahtise kõhaga laps peaks kodus olema seni, kuni sümptomid on ägedad.** Rahulik kodune režiim säästab lapse energiat haigusega võitlemiseks. Nohu ja/või kõhaga kulgevast haigusest täielikuks paranemiseks võib kuluda 1-1,5 nädalat, alumiste hingamisteede põletike puhul (bronhiit) aga isegi 2-3 nädalat. Lapse nakkusohtlikus väheneb, kui sümptomid pole enam ägedad.
- Sageli jääb peale haiguse ägedat perioodi lapsele **nõ järelkõha**, mis tekib nt toast õue või õuest tuppä minnes või füüsilisel pingutusel. Ka vesist ninaeritist võib samadel põhjustel esineda. **Selline ninaeritis ega kõha ei ole enam nakkavad ja pole näidustuseks, et laps ei võiks õues või lasteaias käia.** Vastupidi, sageli võib haiguse lõpuperioodis olla värskes õhus viibimisest kasu lõpliku paranemise kiirenemiseks.
- **Iiveldus, oksendamine, kõhulahtisus** võivad kaasneda erinevate viirusnakkustega (nõ kõhuviirused) või toidumürgistusega, oksendamine ka peaaughaigustega (meningiit, peatraumad). Oksendamise ja kõhulahtisusega kaasneb vedelikukaotus, mis võib lastel viia kiiresti organismi veetustumiseni koos kaasnevate tõsiste tagajärgedega. Ühelt poolt lapse väga halb enesetunne, teisalt suur nakkusoht, kolmandaks võimalus, et tegemist on mõne tõsisema (aju)haigusega, tähendab, et **oksendav ja/või kõhulahtisusega laps peab koju jääma ja lapsevanem peaks koheselt konsulteerima arstiga ravi ja põetuse suhtes.**
- **Silmapõletik ehk konjunktiviit.** Viiruslik silmapõletik (täpsemalt kaasnev silmaeritis) on **väga nakkav**, seepärast **peab nakkusliku silmapõletikuga laps kohe koju jääma.** Allergiline silmapõletik nakkav ei ole ja kojujäämise vajadust hindab lapsevanem lapse seisundist lähtuvalt.

- **Lööve** võib olla mitmete nii nakkavate kui mittenakkuslike haiguste tunnuseks.
  - **Allergia** – annab väga erinevat tüüpi lööbeid, enamasti sügeleb, palavikku ei kaasne (va üksikud rasked juhud). **Ei ole nakkav!**
  - **Mittenakkavaid nahalööbeid** esineb nt kontaktdermatiidi, psoriaasi, jm mittenakkavate nahahaiguste puhul.
  - Laste **lööbelised nakkushaigused** – enamasti eelnevad lööbimisele palavik ja nn külmetushaiguste sümptomid. **On nakkavad**, koju tuleb jääda nakkusohu möödumiseni, mis on haigusesti erinev.
  - **Pügarraig (nn kassihaigus)** – **on nakkav**, kuid pigem loomalt inimesele, kui inimeselt inimesele; peale ravi alustamist lubatakse laps arsti loal lasteaeda.
  - **Löövet võib esinda ka** hingamisteede viirusnakkuste puhul ning parasiitide esinemisel (täid, sügelised). **Neil juhtudel on põhihaigused nakkavad.**

#### **Lööbed on väga varieeruva iseloomuga:**

- sama tekkepõhjus võib inimeseti erineva pildiga lööbe anda;
- samas võib sarnane lööve esineda nii nakkavate kui mittenakkavate haiguste korral (nt nõgestõbi, putukahammustus ja sügeliste lööve; kassihaigus ja roosa kliiketendustõbi);
- lööve võib lühikese aja jooksul muutuda (ema näeb hommikul üht haiguspilti, lasteaiatöötaja päeval teist ja perearst õhtul juba hoopis kolmandat), seega on õige diagnoosimine sageli suhteliselt keeruline ja aeganõudev.

**Kindlasti tuleb igasugusele lööbele tähelepanu pöörata ja vajadusel arstiga konsulteerida nakkusohu ja ravi suhtes.** Kui lööbele on eelnenud palavik ja gripilaadsed sümptomid, on alust eeldada, et tegemist on nakkushaigusega, ja sel juhul tuleb arstiga konsulteerida juba enne lapse lasteaeda toomist. Kui teate, et teie laps on allergiline või on tal mõni mittenakkuslik nahahaigus, võib lööbega lapse lasteaeda tuua, kuid informeerige õpetajat või tervisetöötajat, mis lööbega võib tegemist olla ja kas raviga on alustatud.

- **Stomatiit ehk suulimaskesta põletik** on lastel enamasti viiruslik ja nakkav. Põhjustab lapsele valusid ja raskusi söömisel-joomisel, seepärast oleks lapsele kergem, kui ta saaks kodus olla. Lasteaeda võib stomatiidiga lapse tuua arsti loal, sest osa stomatiite ei pruugi olla nakkuslikud.
- **Parasiidid (täid, sügelised, sooleparasiidid jm).** Parasiidid levivad lastekollektiivides suhteliselt kiiresti, kuna lapsed on sageli lähikontaktis, kasutavad samu mänguasju, topivad käsi ja asju suhu jne. **Parasiitide avastamisel peab laps koju jääma ravi lõpuni**, vastava info saab lapsevanem perearstilt. Parasiitidest tuleb teavitada ka lasteaeda, et ka siin saaks vastavad desinfitseerimised läbi viia ning teisi lapsi kontrollida, takistamaks parasiitide ulatuslikku levikut rühmas.

*Materjali koostas tervisetöötaja Maire Kivimurd.*